



گهنامه اینترنتی

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

معلم‌ها

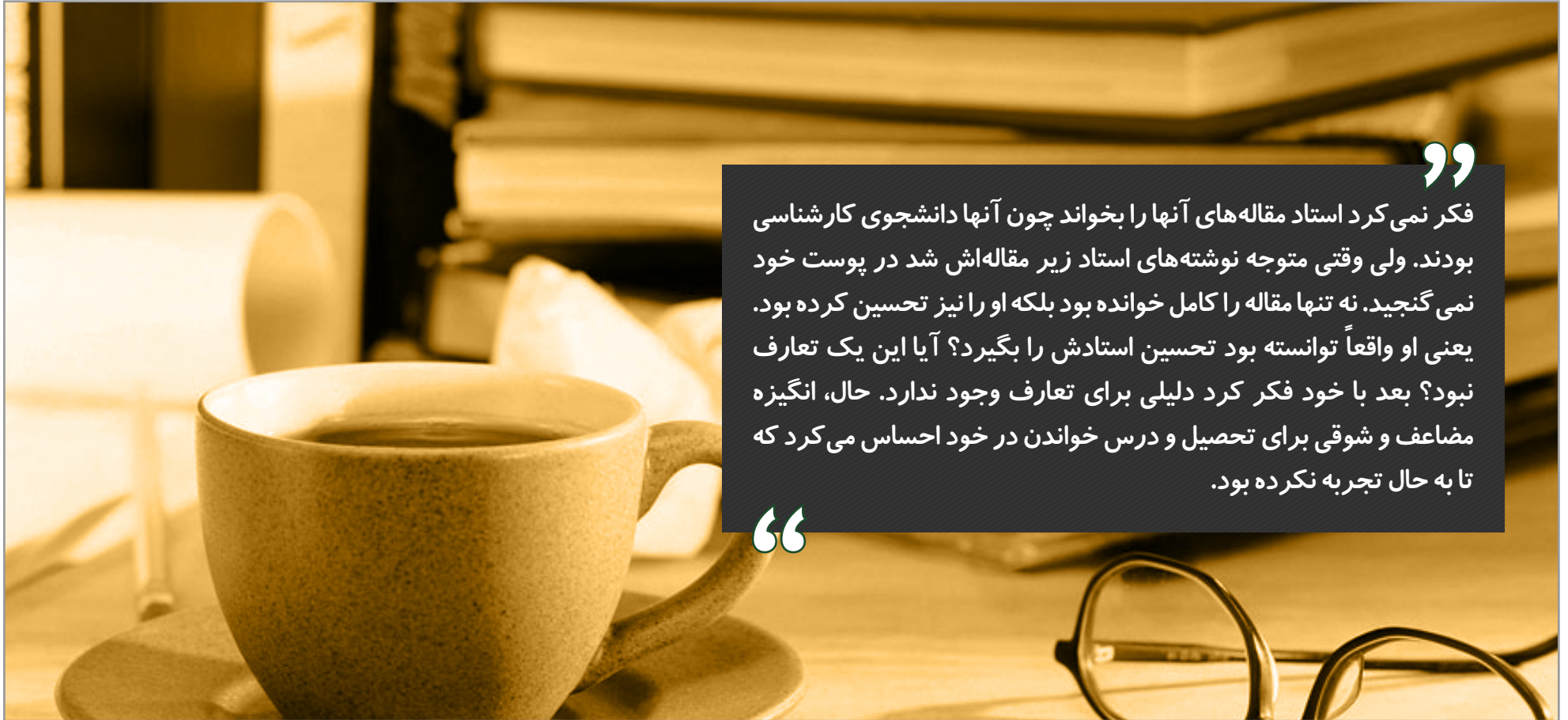
دی ماه ۱۳۹۱

شماره ۶

MOALEM-E MEHR
e - magazine

حمایت اجتماعی
نقش اساتید در کاهش استرس های دانشجویی

این شماره



” فکر نمی کرد استاد مقاله های آنها را بخواند چون آنها دانشجوی کارشناسی بودند. ولی وقتی متوجه نوشته های استاد زیر مقاله اش شد در پوست خود نمی گنجید. نه تنها مقاله را کامل خوانده بود بلکه او را نیز تحسین کرده بود. یعنی او واقعاً توانسته بود تحسین استادش را بگیرد؟ آیا این یک تعارف نبود؟ بعد با خود فکر کرد دلیلی برای تعارف وجود ندارد. حال، انگیزه مضاعف و شوقی برای تحصیل و درس خواندن در خود احساس می کرد که تا به حال تجربه نکرده بود.

“



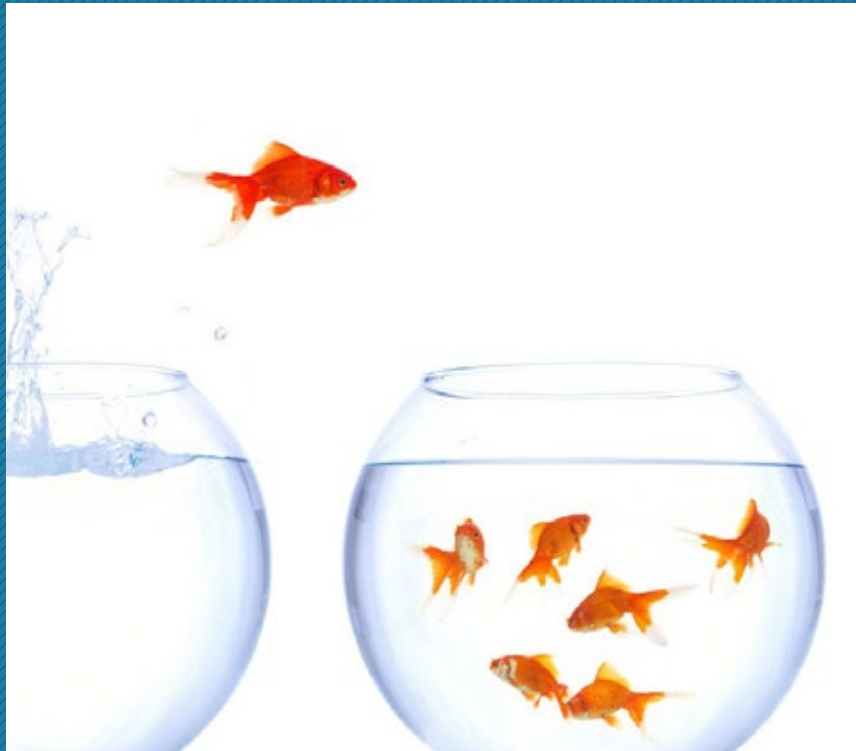
استرس‌های دانشجویی

تغییرات شدید و سنگینی که به دنبال قبولی در کنکور رخ می‌دهد، دوره دانشجویی را با فشارهای سنگین روانی همراه کرده است. دلیل حجم بالای فشار روانی در دوره دانشجویی، به دلیل تغییرات متعدد است. زیرا، هر تغییری در زندگی یک استرس یا همان فشار روانی محسوب می‌شود. تغییر، ثبات، تعادل و سازگاری فرد با زندگی و شرایط مختلف آن را بر هم می‌زند و تا زمانی که دوباره فرد سازگاری جدیدی با زندگی خود به دست آورد، به جسم و روان او فشار وارد می‌شود. به فرآیند دوباره سازگار شدن با شرایط جدید استرس گفته می‌شود. معمولاً استرس یکی از عوامل شروع کننده بیماری‌های مختلف جسمی و روانی است. به خصوص، استرس با افسردگی‌ها ارتباط زیادی دارد. از سوی دیگر، استرس می‌تواند به پریشانی‌ها و آشفتگی‌ها و مشکلاتی مانند اعتیاد، افت تحصیلی و مشروط شدن ختم شود.

سوالی که در این میان مطرح می‌شود این است که آیا هر فردی که با استرس روبه رو می‌شود حتماً دچار بیماری یا مشکل خواهد شد؟ این در حالی است که همه انسان‌ها در زندگی خود تغییرات بزرگ، کوچک، مثبت و منفی زیادی را تجربه می‌کنند. آیا همه افراد هر موقع که با چنین تغییراتی روبه رو می‌شوند، ضرورتاً دچار بیماری و آسیب می‌شوند؟ خوشبختانه جواب این سوال خیر است. تجربه‌ی زندگی نیز تایید کننده‌ی جواب منفی است. همه انسان‌ها در زمان‌هایی از زندگی خود با استرس روبه رو می‌شوند ولی بسیاری از افراد نه تنها دچار مشکل و بیماری نمی‌شوند بلکه به سطح بالاتری از سازگاری و سلامت نیز دست می‌یابند.



حمایت اجتماعی



انسان در مقابل استرس بی دفاع نیست. یکی از عوامل مهمی که به انسان‌ها کمک می‌کند تا بتوانند به خوبی در مقابل استرس و پیامدهای منفی آن مقاومت کنند، حمایت اجتماعی است. منظور از حمایت اجتماعی، میزان احترام، اهمیت، ارزشمندی، آسایش و راحتی است که انسان از دیگران دریافت می‌کند از جمله اعضای خانواده، دوستان، همکاران، افراد فامیل و غیره. به هنگام استرس وجود افرادی که به فرد قوت قلب می‌دهند، او را دوست دارند، به او احترام می‌گذارند، به فرد کمک می‌کنند تا آرامش از دست رفته خود را بیابد و همچنین، به او کمک کنند تا بتواند بر شرایط جدید مسلط شود. مسلم است که چنین فردی خیلی سریع‌تر بر شرایط جدید زندگی مسلط می‌شود تا افراد تنها یا افرادی که تنها نیستند ولی اطرافیان به آنان کمک نمی‌کنند. از سوی دیگر، وجود افراد حامی به فرد کمک‌های مختلفی ارائه می‌دهند که این کمک‌ها نقش مهمی در سازگاری فرد با شرایط جدید بر عهده دارند از جمله کمک‌های فکری، مالی و اطلاعاتی.



انواع حمایت های اجتماعی

■ حمایت عاطفی

در این نوع حمایت، فرد احساس می کند که کسی او را می فهمد و درک می کند. نمونه هایی از این نوع حمایت عبارت است از: وقت گذاشتن برای فرد، گوش دادن به سخنان وی و درک و فهم وی.

■ حمایت احترامی

در حمایت احترامی، فرد احساس می کند فرد باارزشی است و توانایی هایی که فراموش کرده را به یاد می آورد. بیان اعتماد، تشویق، تاکید بر توانایی های فرد نمونه هایی از این نوع حمایت است.

■ حمایت اطلاعاتی

ارائه راهنمایی، اطلاع رسانی در موردی خاص، ارائه پند و اندرز (به صورت بسیار محدود) نمونه هایی از این نوع حمایت است.

■ حمایت محسوس

در این نوع حمایت، به صورت موقت دیگران پاره ای از مسئولیت های فرد را برعهده می گیرند تا او بر شرایط خود مسلط شود. مانند زمانی که یکی از دانشجویان به شدت وقت کم آورده است و یکی از دوستانش، مقاله او را تایپ می کند یا در اینترنت مطالبی را برایش جست و جو می کند. برخلاف حمایت اطلاعاتی، در این حمایت، کار و فعالیتی انجام می شود و فراتر از ارائه راهنمایی و اطلاع رسانی است.



سخن‌پایانی

حمایت اجتماعی از منابع مختلفی تامین می‌شود از جمله اعضای خانواده، دوستان، آشنایان، هم‌کلاسی‌ها، کادر تخصصی از جمله مشاوران، کارمندان خوابگاه و ... اساتید در سرتاسر جهان، یکی از منابع مهم حمایت اجتماعی‌اند. آنان به صورت‌های مختلف، انواع حمایت اجتماعی از دانشجویان به عمل می‌آورند: استادی که به مشکل دانشجوی خود گوش می‌دهد و مشکل او را متوجه می‌شود، حمایت عاطفی قوی از او به عمل آورده است. یا استاد دیگری که در ارزیابی مقاله دانشجوی خود بر یکی از توانایی‌های مهم او که در مقاله متوجه شده، تاکید می‌کند و آن را برجسته می‌کند، حمایت احترامی غنی فراهم کرده است. علاوه بر این، استادی که اطلاع خاصی در مورد مثلاً امکانات حمایتی دانشگاه از جمله صندوق رفاه در اختیار دانشجو می‌گذارد حمایت اطلاعاتی قوی از او به عمل آورده است. در هر یک از موارد بالا، اگر استاد حتی هیچ کار دیگری برای برطرف کردن مشکل دانشجوی خود نکند، همین که وقت گذاشته است و به حرف‌های او گوش داده است، او را از حمایت خود بهره‌مند ساخته است. به همین دلیل است که یاد، نام و خاطره بسیاری از اساتید از ذهن دانشجویان خود پاک نمی‌شود. زیرا، در زمان‌های حساس آنان را مورد حمایت و لطف خود قرار داده‌اند.

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
دی ماه ۱۳۹۱